

EL CUIDADO DE SUS PECHOS

Arizona Department of Corrections
Health Services Bureau

Inmate Wellness Program
HEP 1019S - Revised 07/08

Hay ciertos factores de riesgo que causan que las mujeres sean más propensas a contraer el cáncer del pecho. Algunos de éstos se pueden controlar, otros no. Entre los factores de riesgo que usted sí puede controlar se incluyen:

- sobrepeso (40 por ciento más que el peso ideal de su cuerpo)
- fumar tabaco
- exponerse a ciertos agentes químicos

Evitar estos factores de riesgo le puede ayudar a prevenir el cáncer del pecho. **Los factores de riesgo que no pueden controlar incluyen:**

- la edad
- parientes cercanos con cáncer del pecho (sobre todo madres, hermanas o hijas)
- el tener el primer parto después de los 35 años
- el no haber dado a luz nunca

Si usted cae en alguna de estas categorías, la detección temprana le ayudará a mejorar sus probabilidades de sobrevivir al cáncer de mama.

DetECCIÓN Y EXÁMENES DE PREVENCIÓN

La temprana detección del cáncer del pecho es un ejercicio que puede salvarle la vida y que bien vale los pocos minutos necesarios para realizarlo. Toda mujer puede practicarse un autoexamen del pecho para ayudar a localizar bolas que puedan ser cancerosas. Además de los auto exámenes, es necesario que se haga un examen de salud anual para buscar bolas en los pechos.

Método de Hacer un Autoexamen del Pecho

1. Hágase un examen del pecho mensual tan pronto como termine su período menstrual.
2. Acuéstese sobre una almohada o toalla bajo la espalda, en el lado del pecho que se revise.
3. Use la parte plana de sus dedos y pálpese arriba y abajo desde el borde de afuera de su pecho hacia dentro hasta cubrir todas las partes.
4. Recuerde que su pecho no es redondo, pero su forma es parecida al sostén. No olvide palpar en el triángulo superior externo del pecho, ubicado a un lado del brazo, el cual tiene mayor probabilidad de tener bolas que cualquier otra parte. Al palpase el seno, también recorra suavemente toda el área del pezón. No hace falta exprimir sus pezones; pero si sale líquido de uno o de los dos sin exprimirlos, avise a su proveedor médico.

Avise a su proveedor de cualquier bola o chichón. Algunas mujeres tiene pechos con bolas normalmente, llamados senos fibroquísticos. Estas bolas no son peligrosas, pero pueden confundirla cuando usted se revisa. Aunque tenga pechos con bolas normalmente, es importante que usted se familiarice con sus propios senos y que avise al proveedor de bolas nuevas o aumentadas de tamaño. **Su proveedor médico debe revisar todo lo que sean bolas nuevas, hoyuelos, o un pezón recién invertido.**